

新北市三重區五華國小附設幼兒園111年4月份餐點表

日期	星期	早點		午餐					午點		蛋白質	醣類	脂肪	熱量	
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯			其他	公克	公克	公克	卡
1	五	生日蛋糕	鮮奶	蕎麥小米飯半碗	薑燒魚丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	豆腐羹	水果	皮蛋肉粥	26	65	20	544	
4	一	兒童節、清明節連假													
5	二														
6	三	洋芋濃湯	土司	蕎麥小米飯半碗	五彩蝦仁	蔥燒嫩豆腐	有機蔬菜	迷迭香雞片湯	水果	鮮奶	小饅頭	26	91	17	621
7	四	關東煮		白飯半碗	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	鮭魚三明治	優酪乳	23	90	23	659
8	五	肉燥米粉湯		白飯半碗	高昇排骨	黃瓜燴甜不辣	有機蔬菜	芥菜仁雞湯	水果	玉米脆片	鮮奶	25	18	95	642
11	一	早餐穀片	鮮奶酪	蕎麥小米飯半碗	三杯雞丁	魚香茄子	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	低脂優酪乳	奶酥麵包	26	89	19	631
12	二	鹹肉湯圓		白飯半碗	清蒸鮭魚	什錦茼蒿	有機蔬菜	木瓜龍骨湯	水果	麥香小饅頭	牛奶	28	95	18	654
13	三	擔仔麵		白飯半碗	鳳梨蝦球	紅燒油豆腐	有機蔬菜	筍片蛤蜊雞湯	水果	蘇打餅	木瓜牛奶	26	96	17	641
14	四	絲瓜麵線		蕎麥小米飯半碗	茄汁里肌	韭黃雞絲	有機蔬菜	薑絲魚生湯	水果	豆奶	火腿三明治	23	78	19	575
15	五	奶皇包	米漿	白飯半碗	三杯透抽	滷白菜	有機蔬菜	菱角排骨湯	水果	綠豆薏仁牛奶		30	89	19	647
18	一	小魚粥		蕎麥小米飯半碗	蒸肉餅	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇雞絲湯	水果	果汁牛奶	馬來糕	23	73	19	555
19	二	鮮奶	小餐包	白飯半碗	香煎潮雕魚	雪菜豆乾丁	有機蔬菜	冬瓜干貝湯	水果	紅豆湯圓		26	97	20	672
20	三	洋芋濃湯	土司	蕎麥小米飯半碗	五彩蝦仁	蔥燒嫩豆腐	有機蔬菜	迷迭香雞片湯	水果	鮮奶	小饅頭	26	91	17	621
21	四	煮甜不辣蘿蔔湯		飯半碗	蒸鮭魚嫩豆腐	豆乾炒小黃瓜	有機蔬菜	蔬菜湯	水果	牛奶大麥粥		24	83	17	581
22	五	小兔包	全脂奶	白飯半碗	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	芋圓地瓜湯		28	116	19	747
25	一	關東煮		白飯半碗	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	鮭魚三明治	優酪乳	23	90	23	659
26	二	米乳	雜糧小饅頭	小米糙米飯半碗	軟溜雞丁	青花炒肉絲	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	捲型果醬起絲土司		27	117	25	801
27	三	蚵仔麵線		白飯半碗	洋蔥豬柳	蒸蛋	有機蔬菜	銀魚莧菜湯	水果	紅豆麥片湯		23	77	18	562
28	四	小魚粥		蕎麥小米飯半碗	蒸肉餅	奶油花菜	有機蔬菜	鮮菇雞絲湯	水果	豆漿	克林姆麵包	23	73	19	555
29	五	餛飩湯		油飯 + 開陽扁蒲 + 有機蔬菜 + 鮮果汁					水果	玉米脆片	鮮奶	22	85	19	599

設計者：建國國小 林好瑄、大同國小 黃瓊慧、彭福國小 余靚儀、新泰國國小 彭立行

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：潘秀雯

◎ 因應市場供需及特殊情形，餐點會彈性調整，幼兒若有不能食用之食物，請告知老師。

◎ 每日餐點均符合五大類食物之份數：五穀根莖類2-3份、肉豆魚蛋類1-2份、蔬菜類1份、水果類0.5-1份、油脂類1份。

◎ 肉類食品採用國內在地豬肉，採購廠商：純美農產有限公司。